

# INTERNATIONALE KÜCHE

Genießen rund um die Welt

*Weight Watchers®*



*Weight Watchers®*



# INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort .....	3
1. Kapitel	
Die Leichtigkeit Asiens .....	4
2. Kapitel	
Der Genuss Südeuropas .....	26
3. Kapitel	
Die Würze Mittelamerikas .....	55
Register alphabetisch .....	74
Rezepte, Stichworte, Zutaten	
Rezeptregister nach Points .....	78
Impressum .....	80



## Weight Watchers®

### Köstlichkeiten aus aller Welt

Mit diesem Buch entführen wir Sie auf eine kulinarische Reise um die Welt. Holen Sie sich die leckeren Spezialitäten ferner Länder nach Hause. Duftende mediterrane Kräuter, pikante Currys, fernöstliche Wok-Gerichte, feurig-mexikanische Spezialitäten und natürlich beliebte Urlaubsklassiker wie Pizza, Pasta, Paella, Gyros und Quiche. Die einfache Zubereitung macht das Kochen zum Vergnügen, die Zutaten für die herrlichen Köstlichkeiten sind mittlerweile überall erhältlich.

Mit diesen Rezepten bringen Sie Abwechslung in Ihren Speiseplan, Familie und Freunde werden sich wie im Urlaub fühlen. Darüber hinaus ist für jede Gelegenheit die passende Idee dabei: Schnelle Snacks, edle Speisen, leichte Salate und Schnellgerührtes.

Lassen Sie sich von den Küchen der Welt inspirieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Ihr  
Weight Watchers Team



### LEGENDE



Kreatives  
Kochen



Preiswert



Für die Familie



Schnell und  
einfach

# 1. DIE LEICHTIGKEIT ASIENS

China, Indien, Korea, Indonesien und Thailand. All diese Länder haben eine jahrtausende alte Kochkunst gepaart mit speziellen Würzmischungen und viel knackigem Gemüse. Die asiatische Lebenseinstellung spiegelt sich auch in der Esskultur wider. Die Mahlzeiten werden in Ruhe genossen. In langen geselligen Essen findet die typisch gelassene Art ihren Ausdruck.

## ENTENBRUST MIT BROCCOLI UND MANDELN

Für 4 Personen:

300 g Entenbrustfilet,  
ohne Haut  
1 TL Stärkemehl  
800 g Broccoli  
Salz  
4 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
200 g chinesische Pilze  
(ersatzweise  
Champignons)  
3 TL Sesamöl (ersatzweise  
Pflanzenöl)  
20 g Mandeln  
Ingwerpulver  
2 EL helle Sojasauce  
2 EL süße Sojasauce  
100 ml Gemüsebrühe  
(1 TL Instant)  
360 g gegarte chinesische  
Eiernudeln

Pro Person: 🍴 6 Points



1. Fleisch in Streifen schneiden, mit Stärke bestäuben und einmassieren. Broccoli in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Zwiebeln vierteln, Knoblauchzehe fein hacken und Pilze halbieren. Öl im Wok erhitzen, Mandeln darin von allen Seiten anrösten und beiseite stellen. Knoblauch andünsten, Fleischstreifen zufügen, mit Ingwerpulver würzen, von allen Seiten knusprig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

3. Zwiebeln, Broccoli und Pilze in den Wok geben, salzen und unter Rühren bei starker Hitze anbraten. Sojasaucen mit Brühe verrühren, angießen und aufkochen. Fleisch und Mandeln unterheben, abschmecken und mit Nudeln servieren.

Zubereitungszeit:  
ca. 10 Minuten  
Garzeit: ca. 15 Minuten

### Tipp

Falls Sie nicht immer die passenden asiatischen Zutaten zur Hand haben, können Sie sich auch ohne Probleme anders behelfen.

Zitronengras kann durch abgeriebene Zitronenschale, Koriander durch glatte Petersilie, chinesische Pilze durch Champignons und Kurkuma durch Currypulver ersetzt werden.



CHINA



# INDISCHES GEMÜSE-CURRY

Für 4 Personen:

- 4 Zwiebeln
- 2 Auberginen
- 8 Karotten
- 2 Fleischtomaten
- 1 rote Chilischote
- 3 TL Pflanzenöl
- 400 g grüne Bohnen (TK)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 2 EL Ketchup
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- 250 g fettarmer Joghurt
- 200 g Erbsen (TK)
- 320 g gegarter Basmati & Thai Reis (z. B. Uncle Ben's)
- einige Blätter glatte Petersilie

Pro Person: 4 Points



INDIEN

1. Zwiebeln vierteln, Auberginen in dünne und Karotten in breite Scheiben schneiden. Tomaten achteln, Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, vorbereitetes Gemüse mit Bohnen zufügen und kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Kurkuma würzen und unter Rühren ca. 4 Minuten dünsten.

2. Ketchup, Sojasauce, Tomatenmark, Zucker und Joghurt verrühren, angießen und ca. 5 Minuten garen. Erbsen unterrühren, abschmecken und weitere ca. 5 Minuten garen. Gemüse-Curry mit Reis und mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten



## Indische Currys

Was ist eigentlich Curry? In Asien wird unter Curry ein Gericht verstanden und nicht ein Gewürz. Das Original Curry ist das Herz der indischen Küche. Seit Jahrhunderten kocht die indische Hausfrau Currys, dabei greift sie für ihre spezielle Curry-Gewürzmischung viele Male zu den unterschiedlichsten Gewürzen. Dazu gehören unbedingt Chili, Koriander, Kreuzkümmel und Kardamom. Die Chilis

sind für die Farbe und die Schärfe des Currys verantwortlich. Trotz der großen Vielfalt bei den Curry-Gerichten gibt es etwas, das allen Currys gemein ist: Es ist ein Schmorgericht aus Geflügel, Fleisch, Fisch oder Gemüse, gebrutzelt in einem Topf oder einer Pfanne mit unterschiedlichen Zutaten und vielerlei Gewürzen. Das Wort Curry stammt aus dem tamilischen und bedeutet

nichts weiter als „Gewürzsauce“. In der Kolonialzeit war den Briten das Zusammenfügen vieler unterschiedlicher Gewürze zu kompliziert. Sie ließen sich daher eine Art „Einheitsgewürzmischung“ einfallen, die sie Curry nannten und nach Europa brachten. Im deutschen Sprachgebrauch ist Curry eine Mischung aus etwa zehn einzelnen Gewürzen, die heute in allen Küchen der Welt zu Hause ist.



## FEURIGER KOREA-TOPF

Für 4 Personen:

**240 g Tatar (ersatzweise Geflügeltatar)**

**1 Eigelb**

**2 EL Paniermehl**

**Salz**

**Pfeffer**

**4 EL Sojasauce**

**1 TL Koriander**

**2 Knoblauchzehen**

**2 rote Chilischoten**

**2 Stangen Lauch**

**4 Karotten**

**2 TL Pflanzenöl**

**800 g geschälte Tomaten (Konserve)**

**2 EL Weißweinessig**

**Chilipulver**

**einige Tropfen flüssiger Süßstoff**

**160 g Glasnudeln, trocken**

**1/2 Bund Frühlingszwiebeln**

**Pro Person: 🌶️ 4 Points**



SÜD-KOREA



**1.** Tatar mit Eigelb, Paniermehl, Salz, Pfeffer, 2 Esslöffeln Sojasauce und Koriander vermengen. Zu Bällchen formen, in einer beschichteten Pfanne fettfrei von allen Seiten anbraten und beiseite stellen.

**2.** Knoblauchzehen zerdrücken, Chilischoten fein hacken. Lauch in Ringe und Karotten in dünne Scheiben schneiden. Öl in die Pfanne geben und Knoblauch und Chilischoten darin glasig andünsten. Lauch und Karotten zufügen und ca. 5 Minuten garen. Mit Tomaten ablöschen, mit Essig, Chilipulver, restlicher Sojasauce und Süßstoff würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Glasnudeln zufügen und ca. 3 Minuten garen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, unterheben, abschmecken und servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten**

**Garzeit: ca. 20 Minuten**

### Tandoori

„Tandoor“ ist ein indischer Lehmofen, in dem über Holzkohle flaches Fladenbrot blitzschnell gebacken wird. Mit der Resthitze wird Fleisch gebraten. Indische Fleischgerichte mit dem Zusatz „Tandoor“ werden stets über Nacht mariniert und gegrillt.



**1.** Hähnchenfilets in grobe Stücke teilen und mehrmals einschneiden, damit die Gewürze besser eindringen können. Mit Essig einreiben und mit Salz bestreuen. Ingwer fein reiben, Knoblauchzehen zerdrücken und mit Joghurt und Tandoori-Würzmischung verrühren. Fleisch mit der Joghurt-Marinade verrühren und ca. 12 Stunden darin marinieren. Fleisch auf ein mit Aluminiumfolie ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten garen.

**2.** Zwiebeln in Ringe, Karotten in Stifte schneiden und Spinat in grobe Stücke zupfen. Öl in einem Topf erhitzen, Zimtstange, Nelken und Kardamomkapseln zufügen und kurz anrösten. Karottenstifte, Zwiebelringe und Erbsen zufügen und ca. 2 Minuten anbraten. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Reis, Brühe, Salz und Cayennepfeffer in den Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen. Abschmecken und mit Tandoori-Hähnchen servieren.

**Zubereitungszeit:**

**ca. 10 Minuten**

**Marinierzeit:**

**ca. 12 Stunden**

**Garzeit: ca. 35 Minuten**



INDIEN

## TANDOORI- HÄHNCHEN

Für 4 Personen:

**FÜR DAS TANDOORI-HÄHNCHEN:**

**4 Hähnchenbrustfilets**

**(à 120 g)**

**4 EL Obstessig**

**Salz**

**1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)**

**2 Knoblauchzehen**

**250 g fettarmer Joghurt**

**3 EL Tandoori-Würzmischung**

**FÜR DEN GEMÜSE-REIS:**

**2 Zwiebeln**

**4 Karotten**

**200 g frischer Spinat (ersatzweise 100 g TK)**

**2 TL Pflanzenöl**

**1 Zimtstange (ersatzweise 1/2 TL Zimtpulver)**

**2 Gewürznelken**

**4 Kardamomkapseln**

**200 g Erbsen (TK)**

**160 g Reis, trocken**

**1/2 l Gemüsebrühe (2 TL Instant)**

**1 Prise Cayennepfeffer**

**Pro Person: 🌶️ 5,5 Points**



# THAILÄNDISCHE HÜHNERSUPPE

Für 4 Personen:

- 100 g getrocknete Austernpilze
- 240 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Stängel Zitronengras (ersatzweise 1 TL abgeriebene Zitronenschale)
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 rote Chilischoten
- 4 Tomaten
- 100 ml Kokosnussmilch zum Kochen, Konzentrat
- 800 ml Hühnerbrühe (4 TL Instant)
- 150 g Zuckererbsenschoten
- 1 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
- 2 EL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- einige Korianderblätter

Pro Person: 🍴 2,5 Points



THAILAND



1. Austernpilze mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 10 Minuten einweichen. Hähnchenbrustfilet würfeln und Zitronengras in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Ingwer fein hacken, Chilischoten entkernen und in feine Ringe schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden.

2. Kokosnussmilch mit Brühe in einem Topf erhitzen, Zitronengras, Chili und Ingwer zufügen und ca. 2 Minuten kochen. Hähnchenfleisch und Zuckererbsenschoten zufügen und ca. 5 Minuten kochen lassen.

3. Austernpilze abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit Tomatenwürfeln zur Suppe geben. Limettensaft und Sojasauce zufügen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Kurz erhitzen und mit Koriander garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Einweichzeit: ca. 10 Minuten · Garzeit: ca. 10 Minuten

# SCHWEINEFLEISCH SÜSS-SAUER



1. Schweinefleisch in schmale Streifen schneiden. Zitronensaft mit 1 Teelöffel Stärke und Sojasauce verrühren. Schweinefleisch darin ca. 30 Minuten marinieren.

2. Knoblauchzehe und Ingwer fein hacken. Zwiebel und Lauch in Stücke und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch, Knoblauch und Ingwer zufügen, salzen, pfeffern und unter Rühren rundherum anbraten. Gemüse zufügen und ca. 5 Minuten bissfest andünsten.

3. Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen, in Stücke schneiden und unterheben. Restliche Stärke mit Ananassaft, Essig, Tomatenmark und Brühe verrühren, angießen, aufkochen lassen, mit Süßstoff abschmecken und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten · Garzeit: ca. 15 Minuten

Für 4 Personen:

- 450 g Schweinefleisch, mager
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Stärkemehl
- 2 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Stangen Lauch
- 2 rote Paprikaschoten
- 4 TL Erdnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Ananas (Konserve ohne Zucker)
- 200 ml Gemüsebrühe (Konserve ohne Zucker)
- 3 EL Obstessig
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 320 g gegarter Duftreis (ersatzweise Basmati-Reis)

Pro Person: 🍴 5,5 Points



CHINA

# SCAMPI „BOMBAY“

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 6 Karotten
- 2 rote Paprikaschoten
- 100 g braune Linsen (trocken)
- 20 mittelgroße Garnelen, ohne Schale (TK)
- 1 EL Stärkemehl
- 3 TL Pflanzenöl
- Currypulver
- 200 g Mandarinen (Konserven ohne Zucker)
- 100 ml Mandarinen-saft (Konserven ohne Zucker)
- 100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 150 g fettarmer Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- Kardamom
- 300 g gegarter Langkorn-Reis & Wildreis (z. B. Uncle Ben's)

Pro Person: 🍹 5 Points



INDIEN

🔦 🕒 🍷 1 Zwiebeln in feine Ringe, Karotten in feine Würfel und Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Linsen gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Garnelen auftauen lassen und mit Stärkemehl bestreuen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen zufügen, von beiden Seiten kurz anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Karotten zufügen, mit Currypulver bestäuben und ca. 5 Minuten dünsten. Mandarinen gut abtropfen lassen und Saft auffangen.

3 Paprikastreifen und Linsen zufügen und kurz anbraten. Mandarinen-saft mit Brühe und Joghurt verrühren, angießen und ca. 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken. Mandarinen und Garnelen unterheben, kurz miterhitzen und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
Garzeit: ca. 20 Minuten





# ROTES HÜHNER-CURRY

Für 4 Personen:

- 200 ml Kokosnussmilch zum Kochen, Konzentrat
- 1 EL rote Currypaste
- 2 getrocknete Chilischoten
- 360 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL helle Sojasauce
- 2 Limettenblätter (ersatzweise 1 TL abgeriebene Zitronenschale)
- 2 Auberginen
- 200 g Champignons
- Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
- 320 g gegarter Reis

Pro Person: 🍴 5,5 Points



1. Kokosnussmilch erhitzen, Currypaste einrühren, Chilischoten zufügen und ca. 3 Minuten garen. Hähnchenfleisch in Streifen schneiden, mit Sojasauce und Limettenblättern zufügen und aufkochen.

2. Auberginen in Würfel und Champignons in Scheiben schneiden. Beides zufügen, mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken und ca. 8 Minuten garen. Rotes Hühner-Curry mit Reis servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

## Currypaste

Currypasten werden in Thailand meist selbst hergestellt. Besonders praktisch sind fertige Currypasten, die in Asia-Shops erhältlich sind. Die fertigen Würzpasten erleichtern die Zubereitung erheblich und sorgen für das besondere, exotische Aroma. Die bekanntesten Currypasten sind: Rote Currypaste (Gäng Ped Bäng), Grüne Currypaste (Gäng Kiau Wan) und Pänang Currypaste (Gäng Pänang).

Die würzigen Saucen bestehen aus Chilischoten, Koriander, Kreuzkümmel, schwarzem Pfeffer, Zimt, Muskatnuss, Knoblauch, Zitronengras, Ingwer, Garnelpaste und Salz.



THAILAND

## Sambal Oelek

Sambals sind scharfe Dips, die auf Chili basieren. In Indonesien stehen sie in kleinen Schalen als Appetithappen auf dem Tisch. In Indonesien werden tabasco-ähnliche Chili (Lombok) für Sambals verwendet, allerdings eignen sich kleine rote Chilischoten genauso gut. Erhältlich sind Sambal Manis und Sambal Oelek.

Sambal Manis ist in Öl gebackener Pfeffer mit Zwiebel, Zucker und Gewürzen.

Sambal Oelek ist gestampfter Pfeffer (Cayennepfeffer), es ist das schärfste Sambal.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten



1. Spiegelei nacheinander in einer beschichteten Pfanne knusprig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und beiseite stellen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauchzehen zerdrücken und beides glasig andünsten. Reis zufügen und unter Rühren anbraten. Sojasauce und Sambal Oelek unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Minuten garen.

2. Für den Salat Ananas und Gurke in Würfel und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Für das Dressing Knoblauchzehe zerdrücken, mit heller Sojasauce, Essig und Öl verrühren. Mit Süßstoff abschmecken und über den Salat geben. Spiegelei auf dem Reis anrichten. Nasi Goreng mit Ananas-Gurken-Salat servieren.



INDONESIEN

# NASI GORENG

Für 4 Personen:

FÜR DAS NASI GORENG:

- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 320 g gegarter Reis
- 3 EL süße Sojasauce (Ketchup Manis)
- 1 TL Sambal Oelek

FÜR DEN ANANAS-GURKEN-SALAT:

- 1 frische Ananas (ersatzweise 400 g Konserve, ohne Zucker)
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL helle Sojasauce
- 2 EL Reisessig (ersatzweise Weißweinessig)
- 2 TL Erdnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 🍴 4,5 Points



# SCHARFES WOKGEMÜSE MIT LAMM

Für 4 Personen:

**375 g Lammfilet (ersatzweise 450 g Schweinefilet)**

**1 Zwiebel**

**2 Knoblauchzehen**

**je 1 rote und gelbe**

**Paprikaschote**

**1 kleiner Chinakohl**

**1 Bund Frühlingszwiebeln**

**4 Karotten**

**1 Zucchini**

**3 TL Erdnussöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)**

**Salz, Pfeffer**

**200 g Bambussprossen (Konserven)**

**2 EL Sojasauce**

**1 TL Essig**

**Ingwerpulver, Chilipulver**

**einige Tropfen flüssiger**

**Süßstoff**

**320 g gegarter Duftreis (ersatzweise Basmati-Reis)**

**Pro Person: 5 Points**



CHINA



**1.** Lammfilet in Streifen schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden und Knoblauchzehen hacken. Paprikaschoten und Chinakohl in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe, Karotten in Stifte und Zucchini in Scheiben schneiden.

**2.** Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch darin unter ständigem Rühren von allen Seiten anbraten, salzen, pfeffern und an den Rand des Woks schieben. Vorbereitetes Gemüse mit Bambussprossen, Sojasauce und Essig zufügen und unter Rühren ca. 10 Minuten bissfest garen. Fleisch wieder unterrühren und alles mit Ingwer-, Chilipulver und Süßstoff abschmecken und mit Reis servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten**

**Garzeit: ca. 15 Minuten**

## WOK

In Asien ist der Wok unverzichtbar: die Pfanne wird universell in der Küche eingesetzt. Sie eignet sich hervorragend zum Kurzbraten, Schmoren oder Dämpfen. Das Besondere an diesem Kochgerät ist seine halbrunde Form mit hochgezogenem Rand. Die Hitze konzentriert sich am Boden und lässt zum Rand hin nach.

So können die wild herum-purzelnden Zutaten auf den Punkt gegart werden, um dann am Rand „auszurufen“. Die blitzschnelle chinesische Methode zu Kochen hat mittlerweile eine große Anzahl von Fans. Chinesische Woks verkürzen die Garzeit extrem – so bleibt das Gemüse knackig und gesund.

Aber auch ohne Wok können Sie diese Gerichte zubereiten, verwenden Sie stattdessen eine große, tiefe Pfanne.



# HONGKONG-FISCH MIT LAUCH

Für 4 Personen:

**450 g Seelachsfilet**  
**6 EL dunkle Sojasauce**  
**4 Stangen Lauch**  
**4 TL Erdnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)**  
**100 ml Reiswein (ersatzweise trockener Weißwein)**  
**250 g Sojasproun**  
**250 g Bambussprossen (Konserve)**  
**250 g grüner Thaispargel (ersatzweise Spargel)**  
**50 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)**  
**1 EL Zucker**  
**Pfeffer**  
**einige Tropfen Süßstoff**  
**320 g gegarter Reis**

Pro Person: 🌈 5 Points



1. Fischfilet in grobe Stücke schneiden und mit 1 Esslöffel Sojasauce beträufeln. Lauch in grobe Stücke schneiden. 2 Teelöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin ca. 2 Minuten anbraten, Reiswein angießen und ca. 2 Minuten ziehen lassen.

2. Restliches Öl im Wok erhitzen, Lauch, Soja-, Bambussprossen und Spargel bei starker Hitze wenige Minuten anbraten. Restliche Sojasauce, Brühe und Zucker an den Fisch gießen. Zugedeckt ca. 5 Minuten garen und zum Lauchgemüse geben. Kurz aufkochen und mit Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Hongkong-Fisch mit Reis servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten**

**Garzeit: ca. 15 Minuten**

## Sojasauce

Vor 2.500 Jahren wurde Sojasauce erstmals im Orient benutzt. Sie entsteht bei der Fermentation von Sojabohnen, Weizen, Salz und Wasser. Sojasauce dient als Basisgewürz zur Verfeinerung verschiedenster Speisen und kann für Marinaden und Saucen verwendet werden. Sojasauce hilft Salz einzusparen – das macht das Würzen mit Sojasauce so gesund.

In Asien ist eine Flasche Sojasauce auf fast jedem Tisch zu finden und wird zum kräftigen Würzen benutzt. Den Weg nach Europa fand die Sojasauce durch holländische Händler im 17. Jahrhundert. Am Hofe Ludwigs XIV. von Frankreich wurde die Sojasauce „schwarzes Gold genannt“. Sie bereicherte die Vielfalt der Gerichte und wurde so im Laufe der Jahrhunderte immer beliebter.

Für die Herstellung von Sojasauce verwendet jeder Produzent einen anderen Pilz für die Fermentation und daher gibt es Sojasaucen in vielen Farben, vielen Geschmacksnoten und diversen Salzgehaltgraden.

Helle Sojasauce hat einen milden und aromatischen Geschmack. Sie eignet sich vor allem für Gemüse- und Geflügelgerichte.

Dunkle Sojasauce ist intensiver im Geschmack. Kräftigen Fleischgerichten gibt sie eine besondere Würze.



CHINA



# FISCH AUF CURRY-REIS

Für 4 Personen:

4 küchenfertige

Rotbarben (à 200 g)

Saft von 1 Zitrone

Salz

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 kleines Stück Ingwer

Schale von 1 unbehandeltem Zitrone

2 EL Sojasauce

2 TL Erdnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)

160 g Basmati & Thai

Reis, trocken

(z. B. Uncle Ben's)

2 TL Currypulver

1 TL Kurkuma (Gelbwurz)

1 TL Zimt

800 g Karotten

1 Bund Frühlingszwiebeln

100 ml Gemüsebrühe

(1/2 TL Instant)

2 EL gehackte Petersilie

Pfeffer

Pro Person: 6,5 Punkte



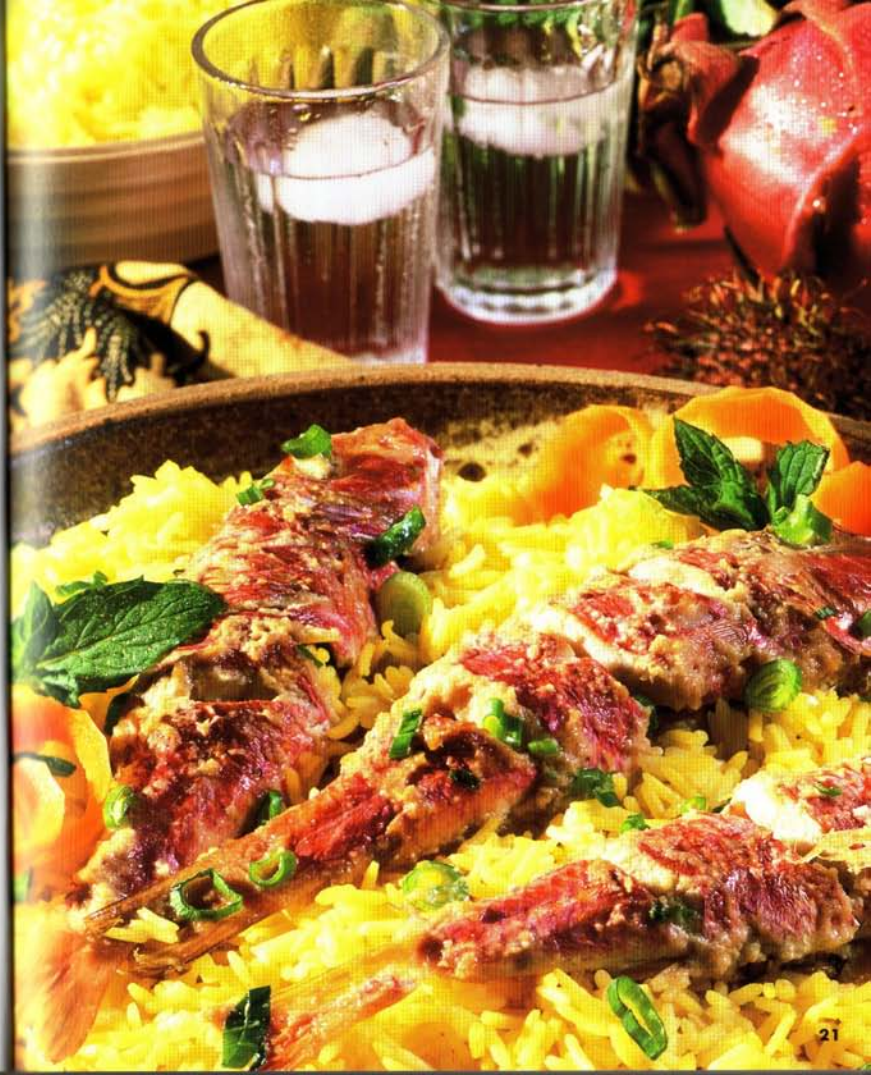
INDIEN

1. Fische trocken tupfen, mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln und salzen. Auf Aluminiumfolie legen, mit einem scharfen Messer auf beiden Seiten in gleichmäßigem Abstand dreimal quer einschneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer grob hacken, mit Zitronenschale, restlichem Zitronensaft, Sojasauce und Öl pürieren. Mischung in die Einschnitte füllen, die Fische mit restlicher Mischung bestreichen und fest in Folie wickeln. In eine feuerfeste Form setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten garen.

2. Reis nach Packungsanweisung zubereiten, dabei Currypulver, Kurkuma, Zimt und etwas Salz in das Kochwasser geben. Karotten in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Karotten fettfrei in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten, mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten garen. Frühlingszwiebeln und Petersilie zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 3 Minuten garen. Curry-Reis mit Rotbarben auf Tellern anrichten und mit Karottengemüse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten







# GEMÜSE INDONESIA

Für 4 Personen:

- 4 kleine Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 200 g Karotten
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- 250 g Broccoli
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 TL Ingwerpulver
- 2 EL brauner Zucker
- 100 ml Weißweinessig
- Salz
- 200 g kleine Maiskolben (Konserven)
- 200 g Bambussprossen (Konserven)
- 100 g Sojabohnenkeimlinge (Konserven)
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 360 g gegarter Spitzengrünkorn-Reis (z. B. Uncle Ben's)

Pro Person: 3,5 Punkte



1. Zwiebeln vierteln, Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Karotten und Paprikaschoten in Stücke und Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Broccoli in Röschen teilen.

2. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln und Chiliringe darin glasig andünsten. Karotten und Broccoli zugeben und kurz anbraten. Ingwerpulver, Zucker, Essig und 250 ml Wasser unter das Gemüse rühren. Salzen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Restliches Gemüse zufügen, alles weitere 10 Minuten garen. Mit Salz und Süßstoff abschmecken und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten



## Die Küche Indonesiens

Die Küche Indonesiens gilt als eine der besten Asiens. Am bekanntesten sind die Klassiker der indonesischen Küche: „Nasi Goreng“ und Saté-Spieße, die aufgespießt, über einem Holzfeuer gegrillt und Fleischstücke. In Indonesien werden diese Saté genannt. Die indonesische Küche ist durch viele verschiedene Kochstile geprägt, da sich das Land früh für den Handel geöffnet hat.

Aus diesem Grunde bietet Indonesien eine große kulinarische Vielfalt, welche die einheimische Küche unvergleichlich machen: Die Currys sowie der großzügige Gebrauch von Gewürzen stammen aus Indien. Das Kochgeschirr zeigt einen starken chinesischen Einfluss, da der „Kuali“ oder auch „Waja“ mit dem Wok identisch ist. Indonesier mögen ihr Essen sehr gut gewürzt, daher sind die meisten

Gerichte in Indonesien für unseren Gaumen ungenießbar. Die Schärfe der Gerichte stammt vor allem von kleinen roten und grünen Pfefferschoten, die häufig bei Salaten und Gemüse verwendet werden. Die großen Mengen Chili sollen das schnelle Verderben ungekühlter Speisen verhindern.





## 2. DER GENUSS SÜDEUROPAS

Mediterrane Gerichte schmecken nach Sonne, Urlaub und Meer. Diesen Genuss können Sie sich schnell und einfach nach Hause zaubern. Charakteristische Zutaten, wie viel frisches Gemüse, typische Kräuter und Olivenöl machen die Gerichte so schmackhaft und gesund. Machen Sie doch einfach einen kulinarischen Urlaub daheim.

## RAVIOLI MIT RICOTTA-SPINAT-FÜLLUNG

Für 4 Personen:

- 370 g Hartweizengrieß
- 3 Eier
- 1 TL Salz
- 350 g frischer Spinat  
(ersatzweise 250 g TK)
- 125 g Ricotta
- 2 EL geriebener Parmesan  
(32 % Fett i. Tr.)
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 4 EL Mehl
- 1 kg Tomaten
- 2 1/2 Bund Basilikum
- 4 rote Zwiebeln
- 3 EL weißer Balsamico-  
essig
- einige Tropfen flüssiger  
Süßstoff

Pro Person:  8 Points



1. Hartweizengrieß auf eine Arbeitsfläche geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Eier, Salz und ca. 80 ml Wasser zugeben. Alles vermischen und den Teig gut durchkneten, bis er glatt und glänzend ist und abgedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.

2. Spinat tropfnass in einem Topf bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen, hacken, mit Ricotta und Parmesan mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

3. Arbeitsfläche mit Mehl austreuen und den Teig zu zwei Platten ausrollen. Auf eine Teigplatte im Abstand von etwa 4 cm jeweils ein Häufchen Spinat-Füllung setzen. Die andere Nudelplatte mit Wasser bestreichen und mit der feuchten Seite nach unten auflegen. Zwischenräume zwischen der Füllung mit den Fingern fest andrücken. Mit einem Teigrädchen die einzelnen Ravioli ausrädeln und in Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

4. Tomaten würfeln, Basilikum grob hacken und Zwiebeln in Würfel schneiden. Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Tomatenwürfel zufügen und kurz andünsten. Mit Balsamicoessig, Süßstoff, Salz und Pfeffer würzen. Basilikum unterheben, kurz aufkochen und zu den Ravioli servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Ruhezeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten



ITALIEN



# KARTOFFELSALAT „LISBOA“

Für 4 Personen:

**800 g kleine Kartoffeln**  
**2 TL Olivenöl**  
**Currypulver**  
**Paprikapulver**  
**gemischte, getrocknete Kräuter**  
**Salz**  
**grober Pfeffer**  
**4 TL Sesamsamen**  
**50 g Bauchspeck**  
**4 rote Zwiebeln**  
**200 g Cornichons**  
**200 g Silberzwiebeln**  
**2 EL Kapern**  
**75 g Magermilch-Joghurt**  
**2 TL Mayonnaise (20 % Fett)**  
**1 EL gekörnter Senf**  
**einige Tropfen flüssiger Süßstoff**

Pro Person: 🌈 4,5 Points



1. Kartoffeln schälen und halbieren. Olivenöl mit Curry- und Paprikapulver, Kräutern, Salz und Pfeffer mischen und die Kartoffelhälften damit einstreichen. Mit Sesam bestreuen, auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech geben und bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30–35 Minuten backen.

2. Bauchspeck in schmale Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Zwiebeln in Ringe schneiden und mitbraten. Cornichons der Länge nach halbieren und mit Kartoffeln, Bauchspeck, Zwiebeln, Silberzwiebeln und Kapern mischen.

3. Für das Dressing Joghurt, Mayonnaise und Senf verrühren und mit Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit dem Dressing servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Garzeit: ca. 40 Minuten**

## Die Küche Portugals

Die portugiesische Küche ist eng verknüpft mit der Geschichte des Landes. Über Jahrhunderte hinweg haben sich in Portugal ursprüngliche Lebensmittel und deren traditionelle Zubereitung erhalten. Portugiesische Speisen sind kräftig, üppig und bodenständig, denn früher waren sie für die Bauern auf dem Feld gedacht, um diese während der rauen Winde

vom Atlantik oder der Kälte in den Bergen zu wärmen.

Die Verwendung von Olivenöl und Kräutern wie Thymian, Rosmarin, Lorbeer u. a. zeichnet diese Küche aus. Köstlichkeiten aus dem Meer, Gewürze und exotische Früchte aus dem Fernen Osten gehören ebenso zur portugiesischen Küche. Neben der guten

Küche zeichnet sich Portugal auch durch besondere Weine, wie Madeira, Portwein und Mateus Rosé aus.



**PORTUGAL**

# COQ AU VIN (HÄHNCHEN IN ROTWEIN)

Für 4 Personen:

**4 Hähnchenkeulen**  
(à 200 g), mit Haut  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**2 TL Pflanzenöl**  
**2 Knoblauchzehen**  
**300 g Champignons**  
**3 Karotten**  
**3 Stangen Bleichsellerie**  
**1 Lorbeerblatt**  
**2 Zweige Thymian**  
**2 Zweige Majoran**  
**2 Zweige Petersilie**  
**200 ml trockener,**  
**französischer Rotwein**  
**500 ml Geflügelbrühe**  
(2 TL Instant)  
**1 kg gekochte, kleine**  
**Kartoffeln**

Pro Person: 🍴 8,5 Points



1. Hähnchenkeulen salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen und die Hähnchenkeulen von beiden Seiten scharf anbraten. Knoblauchzehen zerdrücken, Champignons in feine Scheiben schneiden, Karotten und Sellerie fein würfeln, alles mit den Kräutern zugeben und kurz mitdünsten.

2. Mit Rotwein und Geflügelbrühe ablöschen und alles ca. 20 Minuten schmoren lassen. Hähnchenkeulen herausnehmen und warm stellen. Sauce aufkochen und bis auf die Hälfte ca. 10 Minuten reduzieren lassen. Kräuter entfernen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Hähnchen zugeben und kurz darin erwärmen. Hähnchenkeulen mit Sauce auf Tellern anrichten und Kartoffeln dazu servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Garzeit: ca. 35 Minuten**



FRANKREICH

# PIRI-PIRI- TORTILLA

Für 4 Personen:

**2 Zwiebeln**  
**2 rote Paprikaschoten**  
**600 g gekochte Kartoffeln**

**1 Bund Schnittlauch**  
**2 rote Chilischoten**  
**5 Eier**  
**250 ml fettarme Milch**  
**Salz**

**Pfeffer**  
**Paprikapulver**  
**Für den Salat:**

**8 Tomaten**  
**2 grüne Paprikaschoten**  
**2 rote Zwiebeln**  
**3 EL Weißweinessig**  
(ersatzweise Obstessig)  
**2 TL Pflanzenöl**  
**einige Tropfen flüssiger**  
**Süßstoff**

Pro Person: 🍴 5,5 Points



1. Zwiebeln in Ringe, Paprikaschoten in Streifen, Kartoffeln in Würfel, Schnittlauch in Ringe schneiden und Chilischoten hacken. Eier und Milch verquirlen, Schnittlauch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

2. Zwiebelringe, gehackte Chilischoten und Paprikastreifen in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Kartoffelwürfel hinzugeben, mit Eimasse übergießen und bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 10 Minuten stocken lassen.

3. Für den Salat Tomaten in Spalten, Paprikaschoten in Streifen und Zwiebeln in Ringe schneiden, anschließend alles vermengen. Weißweinessig mit Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und mit den Salatzutaten vermischen. Piri-Piri-Tortilla in Stücke schneiden und mit Salat servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten**

**Garzeit: ca. 15 Minuten**



SPANIEN

# GEMÜSE- ANTIPASTI

Für 4 Personen:

- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 1 rote Paprikaschote
- 200 g kleine, weiße Zwiebeln
- 500 g kleine Champignons
- 10 TL Olivenöl
- 8 EL Zitronensaft
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 8 EL Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
- 4 TL gehackter Thymian
- Salz
- bunter Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 🍴 2,5 Points



ITALIEN



1. Zucchini und Auberginen in Scheiben, Paprikaschote in grobe Stücke schneiden, Zwiebeln und Champignons halbieren.

2. 3 Teelöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, zunächst Zuchinischeiben und Paprikastücke von beiden Seiten ca. 5 Minuten braun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Weitere 3 Teelöffel Öl zugeben und Auberginenscheiben ebenso braten. Restliches Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Champignons von allen Seiten anbraten.

3. Zitronensaft, Weißweinessig, Senf, Brühe und Thymian verrühren und alles pikant mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Vorbereitetes Gemüse auf Platten anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit frischem Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

## Antipasti

Antipasti sind die Krönung der feinen italienischen Küche! Wörtlich übersetzt heißt Antipasti einfach „Vorspeise“. Die kleinen Happen entstanden in der Renaissance, als es Sitte war, Mahlzeiten mit einer Auswahl kalter Speisen zu beginnen und zu beenden. In Italien werden Gästen traditionell zur Begrüßung kleine Antipasti-Häppchen mit geröstetem Brot

# SCHWERTFISCH IN SAFRANSAUCE



1. Schalotten würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken und in erhitzter Margarine kurz andünsten. Mit Sherry und Fischfond ablöschen, Safranpulver unterrühren und aufkochen lassen. Paprikaschoten in sehr feine Streifen schneiden und zugeben. Fisch grob würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und Fruchtfleisch fein würfeln.

2. Fisch und Tomatenwürfel zugeben, bei geringer Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce mit Fisch anrichten und Reis sowie Romanesco dazu servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

gereicht. Früher wurden die Leckereien ausschließlich in den Haushalten selbst hergestellt, wobei sich heute immer mehr die „Vollkonserven“ durchsetzen.

Antipasti sind das kulinarische Vorspiel, der Auftakt eines gemütlichen Essens, mit dem Gäste, Freunde und Familienmitglieder eingestimmt werden.

Für 4 Personen:

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Pflanzenmargarine
- 1 Glas Sherry (50 ml)
- 300 ml Fischfond (Fertigprodukt)
- etwas Safranpulver
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 600 g Schwertfisch
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 6 Tomaten
- Pfeffer
- 200 g gegarter Reis
- 600 g gegarter Romanesco

Pro Person: 🍴 5,5 Points



FRANKREICH



# GRIECHISCHE LAMMKOTELETTS

Für 4 Personen:

4 Lammkoteletts (à 80 g)

Salz

grober Pfeffer

3 TL Olivenöl

6 Fleischtomaten

2 Zwiebeln

1 TL Paprikapulver

1 Lorbeerblatt

4 Zweige Rosmarin

100 ml trockener,  
griechischer Rotwein

100 ml Gemüsebrühe  
(1 TL Instant)

100 g grüne Oliven,  
ohne Stein

4 Brötchen

Pro Person: 🍴 8 Points



1. Lammkoteletts salzen und pfeffern. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Koteletts von beiden Seiten ca. 5 Minuten braun braten und warm stellen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Fruchtfleisch mit den Zwiebeln fein würfeln und beides in verbliebenem Bratfett ca. 5 Minuten dünsten.

2. Paprikapulver, Lorbeerblatt und Rosmarin zufügen. Wein und Brühe angießen und ca. 5 weitere Minuten köcheln lassen. Oliven in Scheiben schneiden, zur Sauce geben und alles mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Koteletts mit Sauce auf Tellern anrichten und Brötchen dazu servieren.

**Zubereitungszeit:**

ca. 10 Minuten

**Garzeit:** ca. 15 Minuten

## Tipp:

Dazu schmeckt ein Auberginen-Zucchini-Gemüse besonders gut. Für 4 Personen schneiden Sie je 2 Auberginen und Zucchini in grobe Würfel. Gemüse in einer beschichteten Pfanne mit Knoblauch kurz anbraten, mit 50 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant) ablöschen und ca. 10 Minuten dünsten. Servieren Sie das Gemüse zu den Lammkoteletts, ohne zusätzliche Points anzurechnen.



GRIECHENLAND

# PAELLA

Für 4 Personen:

- 4 Hähnchenflügel (à 50 g), mit Haut
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 3 TL Olivenöl
- 20 mittelgroße Garnelen, ohne Schale (120 g)
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 4 mittelgroße Tomaten
- 160 g Reis, trocken
- 1 Prise Safran (ersatzweise Kurkuma)
- 500 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
- 150 g Erbsen (TK)
- 200 g Muscheln (TK)

Pro Person: 🌈 5,5 Points



SPANIEN



1. Hähnchenflügel trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchenflügel darin von beiden Seiten ca. 5 Minuten knusprig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Garnelen in die gleiche Pfanne geben, im verbliebenen Fett ca. 4 Minuten von allen Seiten anbraten.

2. Paprikaschoten in Streifen schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Garnelen herausnehmen, Reis in die Pfanne geben und glasig andünsten. Paprikastreifen und Tomatenwürfel hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. 2 Minuten andünsten. Safran in der Brühe auflösen und angießen. Paella bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.

3. Erbsen, Garnelen, Hähnchenflügel und Muscheln unterheben und ca. weitere 5 Minuten zusammen erhitzen. Paella mit Paprikapulver abschmecken und heiß servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

## Paella:

Spanisches Nationalgericht (lat: patella = Pfanne) mit Reis, Gemüse, Fleisch und Meeresfrüchten. Die bunte Reispfanne ist rund um den Globus bekannt und geschätzt. Die unabänderlichen Bestandteile sind Reis, Safran und Olivenöl, ansonsten können die Zutaten frei variiert werden.

# PROVENZALISCHER LACHS-TOPF



1. Lachs grob würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Schalotten grob würfeln und Knoblauchzehen zerdrücken. Bleichsellerie sowie Karotten in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin andünsten. Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen, unter Rühren mit Brühe, Fischfond sowie Milch ablöschen und kurz aufkochen.

2. Senf und Meerrettich unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Fischwürfel in der heißen Suppe bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Suppe mit Estragon bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Für 4 Personen:

- 500 g frischer Lachs
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stangen Bleichsellerie
- 4 Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 TL Margarine
- 2 EL Mehl
- 500 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- 250 ml Fischfond (Fertigprodukt)
- 250 ml fettarme Milch
- 1 TL Dijon-Senf
- 1/2 TL geriebener Meerrettich
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 2 EL gehackter Estragon

Pro Person: 🌈 5 Points



FRANKREICH



# PIZZA „DELICIOSA“

Für 4 Personen:

- 180 g Hefe-Frischteig  
(Fertigprodukt)
- 150 g passierte Tomaten
- 2 TL Oregano
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger  
Süßstoff
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Olivenöl
- 200 g frischer Blattspinat  
(ersatzweise TK)
- 4 Tomaten
- 90 g Schafkäse
- 4 EL Krabben (100 g)

Pro Person: 🍴 4,5 Points



1. Hefeteig durchkneten und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Passierte Tomaten mit Oregano mischen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken.

2. Knoblauchzehe zerdrücken, Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten, Blattspinat zugeben und zusammenfallen lassen.

3. Hefeteig zu vier Kugeln formen und zu runden Fladen ausrollen. Passierte Tomaten darauf verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden, Schafkäse würfeln und beides mit Blattspinat und Krabben auf den Pizzen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Ruhezeit: ca. 30 Minuten · Garzeit: ca. 25 Minuten



ITALIEN

# BAUERN Salat „KRETA“

Für 4 Personen:

- 500 g Tomaten
- je 1 rote und grüne  
Peperoni
- 2 Salatgurken
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Bund Majoran
- 1/2 Bund Thymian
- 120 g Schafkäse
- 75 g grüne Oliven
- 30 g schwarze Oliven
- 4 TL kaltgepresstes  
Olivenöl
- 3 EL Kräuternessig
- 1–2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Pro Person: 🍴 4,5 Points



1. Tomaten in Achtel, Peperoni in dünne Streifen, Gurken in Scheiben und Zwiebeln in Ringe schneiden. Majoran- und Thymianblättchen von den Stielen zupfen, Schafkäse in Würfel schneiden und alles mit Oliven mischen.

2. Olivenöl mit Kräuternessig verrühren, Knoblauchzehen zerdrücken, zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über die Salatzutaten träufeln.

Zubereitungszeit:  
ca. 10 Minuten

## Athene und die Oliven

Oliven sind ein fester Bestandteil der griechischen Küche. Nach einer alten Legende weteteten Athene und Poseidon darum, wer das wertvollste Geschenk für die Stadt findet und dadurch zum Schutzherrn wird. Poseidon schlug mit dem Dreizack auf und ließ aus einer Quelle Salzwasser sprudeln. Athene stieß ihre Lanze in die Erde und daraus wuchs ein Olivenbaum mit reifen Früchten. Durch die nährhafte Frucht wurde Athene zur Schutzherrin und gab der Stadt ihren Namen: Athen.



GRIECHENLAND



# HÄHNCHEN „AQUITAINE“

Für 4 Personen:

**480 g Hähnchenbrustfilet**

**Salz**

**Pfeffer**

**1 TL Currypulver**

**2 TL Pflanzenöl**

**1/2 Bund Rosmarin**

**1 Bund glatte Petersilie**

**1 EL Mehl**

**250 ml Gemüsebrühe**

(1 TL Instant)

**je 2 gelbe und rote**

**Paprikaschoten**

**1 Ei**

**1 Eiweiß**

**1 Knoblauchzehe**

**225 g Magerquark**

**2 EL Schafkäse (30 g)**

**2 EL Kräuter der Provence**

(TK)

Pro Person: 4,5 Points



FRANKREICH



1. Hähnchenbrustfilet in mehrere Stücke teilen, salzen und pfeffern, mit Currypulver bestäuben, in erhitztem Öl von beiden Seiten anbraten und zur Seite stellen. Rosmarin und Petersilie hacken und im verbliebenen Bratenfett kurz dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

2. Paprikaschoten in grobe Rauten schneiden, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, mit Hähnchenbrustfilet in eine Auflaufform geben und Sauce darüber gießen.

3. Für die Quarkhaube Ei trennen und Eiweiß steif schlagen. Knoblauchzehe zerdrücken, mit Quark, Schafkäse und Kräutern verrühren. Eigelb und Eiweiß vorsichtig unterheben, Masse auf den Auflauf geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten**

**Garzeit: ca. 30 Minuten**



# PENNE ALL'ARRABIATTA

## (NUDELN MIT SCHARFER CHILISAUCE)

Für 4 Personen:

160 g Penne, trocken

Salz

1 Knoblauchzehe

2 kleine Zwiebeln

2 rote Chilischoten

10 schwarze Oliven,  
ohne Kern

800 g geschälte Tomaten  
(Konserve)

Pfeffer

Paprikapulver

2 EL gehackte Petersilie

Für den Paprikasalat:

je 1 rote und gelbe  
Paprikaschote

250 g Champignons

1 Kopfsalat

3 EL Weißweinessig  
(ersatzweise Obstessig)

1 TL süßer Senf

2 TL gehackte, gemischte  
Kräuter

3 TL Olivenöl

einige Tropfen flüssiger  
Süßstoff

Pro Person:  4 Points



ITALIEN



1. Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Knoblauchzehe zerdrücken. Zwiebeln fein würfeln, Chilischoten entkernen, in Ringe und Oliven in Scheiben schneiden.

2. Knoblauch mit Zwiebeln und Chili in einer Pfanne fettfrei kurz anrösten. Mit Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Oliven unterheben und bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen.

3. Für den Salat Paprikaschoten und Champignons in feine Würfel schneiden und vermengen. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, auf Tellern anrichten und Paprikagemüse darauf verteilen. Essig mit Senf und Kräutern verrühren und Öl unterschlagen. Dressing mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken, über den Salat träufeln und kurz ziehen lassen.

4. 1 Esslöffel Petersilie unter die Tomatensauce geben. Anschließend mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Penne all'arrabiatta mit restlicher Petersilie bestreuen und zum Paprikasalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

### Pasta

Die Pasta ist die Basis der italienischen Küche. Jeder Italiener verspeist im Jahr durchschnittlich einen halben Zentner pasta secca, getrocknete Teigware. Ende des 15. Jahrhunderts wurde die Pasta zum Hauptbestandteil der italienischen Küche. Heute sorgen rund 600 Pasta-Varianten für Abwechslung im täglichen Nudel-Allerlei.

Ob die Pasta wirklich in Italien entstanden ist, ist nicht geklärt.

Sowohl Italiener als auch die Chinesen erheben einen Anspruch auf die Nudel. Einer Legende nach soll es Marco Polo gewesen sein, der im 13. Jahrhundert die Nudel auf seiner Reise in den Fernen Osten „entdeckte“ und nach Italien brachte.

Die Italiener sind jedoch davon überzeugt, dass die beliebte Pasta aus ihrem Land stammt. Doch wer auch immer als Entdecker der heißgeliebten Speise gelten darf, fest steht, dass es naheliegend gewesen ist, so etwas Einfaches wie Mehl und Wasser zu mischen, um den köstlichen Pasta-Teig herzustellen.





# QUICHE MIT TOMATEN-PETERSILIENSALAT

Für 8 Personen:

220 g Mehl

1/2 TL Backpulver

1 Prise Salz

3 Eier

1/2 TL abgeriebene Schale

1 unbehandelten

Zitrone

100 g Margarine

375 g Magerquark

12 EL geriebener Käse

(32 % Fett i. Tr.)

Pfeffer

Für den Tomaten-Petersiliensalat:

1 kg Tomaten

4 Zwiebeln

3 Bund glatte Petersilie

100 ml Gemüsebrühe

(1/2 TL Instant)

4 TL Dijon-Senf

8 EL Balsamicoessig

bunter Pfeffer

einige Tropfen flüssiger  
Süßstoff

Pro Person: 6 Points



FRANKREICH



1. Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Ein Ei, abgeriebene Zitronenschale und Margarine in Stücken zufügen und alles mit 50 ml Wasser gut verkneten. Teig in Klarsichtfolie ca. 30 Minuten kalt stellen. Quark mit restlichen Eiern und Käse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Teig ausrollen und eine mit Back-Folie ausgekleidete Quicheform damit auslegen. Quarkmasse auf den Teig geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

3. Für den Salat Tomaten in Würfel, Zwiebeln in Ringe schneiden, Petersilie abzupfen und alles vermischen. Brühe mit Senf und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Quiche in Stücke schneiden und Tomaten-Petersiliensalat dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Kühlzeit: ca. 30 Minuten · Garzeit: ca. 30 Minuten



## GYROS MIT FLADENBROT

Für 4 Personen:

600 g Schweinefilet  
2 TL Pflanzenöl  
Pfeffer  
Knoblauchsatz  
2 TL Gyrosgewürz  
1 Knoblauchzehe  
250 g fettarmer Joghurt  
1 TL getrocknete Pfefferminze  
Salz  
1 Kopfsalat  
8 Tomaten  
1 Salatgurke  
2 Zwiebeln  
4 Ecken Fladenbrot  
(à 75 g)

Pro Person: 🍴 7 Points



1. Schweinefilet in schmale Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fleischstreifen darin von allen Seiten ca. 10 Minuten braten. Mit Pfeffer, Knoblauchsatz und Gyrosgewürz pikant würzen. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Joghurt und Pfefferminze verrühren. Knoblauchsauce mit Salz abschmecken.

2. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Tomaten achtern, Gurke würfeln und Zwiebeln in Ringe scheiden. Fladenbrot aufschneiden, mit der Joghurtsauce bestreichen und das Gemüse einfüllen. Mit Gyros und restlicher Joghurtsauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten



GRIECHENLAND

## POTAGE AU ROQUEFORT (ROQUEFORTSUPPE)



1. Karotten, Zwiebeln und Bleichsellerie fein würfeln und Lauch in dünne Scheiben schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Mit Brühe und Milch unter Rühren ablöschen und ca. 10 Minuten garen.

2. Roquefortkäse zerbröckeln und in der heißen Suppe unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Für 4 Personen:

4 Karotten  
2 Zwiebeln  
2 Stangen Bleichsellerie  
1 Stange Lauch  
4 TL Margarine  
2 EL Mehl  
750 ml Gemüsebrühe  
(4 TL Instant)  
250 ml fettarme Milch  
90 g Roquefortkäse  
Salz  
Pfeffer

Pro Person: 🍴 4 Points



FRANKREICH



## FISCHEINTOPF LAGOS

Für 4 Personen:

**600 g Fischfilet**

(z. B. Seelachs, Kabeljau)

**Salz**

**Pfeffer**

**2 EL Zitronensaft**

**2 Zwiebeln**

**1 Knoblauchzehe**

**3 Lorbeerblätter**

**4 Stangen Bleichsellerie**

**4 Fleischtomaten**

**400 g grüner Spargel**

**1 Bund Dill**

**500 ml Gemüsebrühe**

(2 TL Instant)

**4 Scheiben Weißbrot**

**2 TL Kräuterbutter**

Pro Person: 🍴 4,5 Points



1. Fisch in Würfel schneiden, in einen Bräter geben, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauchzehe zerdrücken und mit Lorbeerblättern zum Fisch geben.

2. Bleichsellerie in Stücke schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Spalten schneiden. Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Dill fein hacken. Gemüse und Kräuter auf dem Fisch verteilen, Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten schmoren.

3. Weißbrot kurz im Backofen anrösten. Fischeintopf aus dem Ofen nehmen und abschmecken. Geröstetes Brot mit Kräuterbutter bestreichen und zum Fischtopf servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten



PORTUGAL

## DICKE BOHNEN MIT CHORIZO UND MINZE



1. Zwiebeln würfeln und Knoblauchzehe zerdrücken. Salami in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und ca. 3 Minuten andunsten.

2. Tomaten und Kartoffeln in Würfel schneiden, zufügen, mit Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Brühe angießen, Sauerrahm einrühren und ca. 10 Minuten garen. Petersilie fein hacken und mit Minze sowie Bohnen unterheben. Zusammen ca. 5 weitere Minuten schmoren, abschmecken und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Für 4 Personen:

**2 Zwiebeln**

**1 Knoblauchzehe**

**120 g Chorizo**

(spanische Salami)

**400 g Tomaten**

**300 g Kartoffeln**

**Pfeffer**

**Paprikapulver**

**250 ml Gemüsebrühe**

(1 TL Instant)

**2 EL Sauerrahm**

(Schmand, 24 % Fett)

**1 Bund Petersilie**

**1 EL gehackte Minze**

**600 g Dicke Bohnen**

(Konserve)

Pro Person: 🍴 6,5 Points



SPANIEN

# SALAT „VERDE“ MIT RICOTTASAUCE

Für 4 Personen:

250 g Rucola  
1 Römersalat  
500 g Kirschtomaten  
125 g Ricotta  
2 EL Zitronensaft  
2 TL Olivenöl  
2 EL gehackte, gemischte  
Kräuter  
Salz  
grober Pfeffer  
einige Tropfen flüssiger  
Süßstoff  
3 TL Pinienkerne  
1 EL Schnittlauchringe

Pro Person: 2 Points



1. Rucola und Römersalat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, Tomaten halbieren und auf Tellern anrichten.

2. Ricotta, Zitronensaft, Olivenöl und Kräuter verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten. Ricottasauce über den Salat geben und mit Pinienkernen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 3 Minuten

## Ricotta

Ricotta (bedeutet: nochmals gekocht) ist ein quarkähnlicher, italienischer Frischkäse aus Schafs- oder Kuhmolke. Darum wird der Ricotta oft auch als Molkekäse bezeichnet. Meist wird der Ricotta ohne Weiterbehandlung frisch verzehrt. Einige Arten werden zusätzlich noch geräuchert, gesalzen, gebacken oder getrocknet. Mit anderen Zutaten, wie etwa Spinat, gemischt ist Ricotta eine klassische Pastafüllung für z. B. Ravioli und Cannelloni.





# VITELLO TONNATO

## (KALBFLEISCH MIT TUNFISCHSAUCE)


Für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 4 Karotten
- 1 kleine Sellerieknolle
- 2 Fleischtomaten
- 10 grüne Oliven, gefüllt mit Paprika
- 1 Bund Petersilie
- 500 g Kalbsbraten, mager
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Senf
- 4 TL Olivenöl
- 2 EL Kapern
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 100 ml trockener Weißwein
- 120 g Tunfisch, im eigenen Saft, Konserve
- 300 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- 3 EL Sauerrahm (Schmand, 24 % Fett)
- 4 Scheiben Baguettebrot

Pro Person: 🍴 6,5 Points



ITALIEN

 1. Zwiebel fein hacken, Karotten und Sellerie in Würfel schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Oliven in Scheiben schneiden und Petersilie grob hacken.

2. Kalbsbraten salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch hineinsetzen und von allen Seiten anbraten. Vorbereitetes Gemüse, Kapern, Lorbeerblätter und Pfefferkörner zufügen und unter mehrmaligem Wenden anbraten. Wein angießen, Tunfisch zufügen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten schmoren.

3. Fleisch herausnehmen (es sollte in der Mitte noch zartrosa sein) und beiseite stellen. Brühe angießen und weitere ca. 10 Minuten einkochen. Sauce pürieren und Sauerrahm und Petersilie einrühren. Sauce nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Kalbfleisch in dünne Scheiben schneiden. Sauce auf 4 Tellern verteilen und Kalbfleischscheiben fächerförmig darauf anrichten. Vitello tonnato mit Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

# STIFADO

## (FLEISCHRAGOUT MIT ZWIEBELN)



1. Kalbfleisch in Würfel schneiden. Knoblauchzehen zerdrücken. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, Fleisch zugeben und von allen Seiten ca. 8 Minuten anbraten. Zwiebeln zugeben und kurz mitdünsten. Mit Tomaten und Rotwein ablöschen, Gewürze und Zucker zufügen, salzen, pfeffern und ca. 20 Minuten schmoren.

2. Für den Salat Weißkohl in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Essig, Brühe, Öl und Thymian verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing mit Weißkohl vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Stifado abschmecken und mit Kartoffeln und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten · Marinierzeit: ca. 15 Minuten

Für 4 Personen:

- 500 g Kalbfleisch, mager
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 TL Olivenöl
  - 250 g kleine weiße Zwiebeln
  - 800 g geschälte Tomaten (Konserve)
  - 100 ml trockener Rotwein
  - 2 Lorbeerblätter
  - 1 EL Zimt
  - 1/2 TL Kreuzkümmel
  - 1 EL Zucker
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 kg gekochte Kartoffeln
- Für den Weißkohlsalat:
- 1 kleiner Kopf Weißkohl (ca. 400 g)
  - 3 EL Weißweinessig
  - 3 EL Brühe (1/2 TL Instant)
  - 4 TL Olivenöl
  - 2 TL Thymian
  - einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 🍴 6 Points



GRIECHENLAND

## ÜBERBACKENER SCHAFKÄSE MIT SALAT „RHODOS“

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln

4 Tomaten

240 g Schafkäse

100 g milde Peperonis  
(Konserve)

4 EL geriebener Käse  
(32 % Fett i. Tr.)

1 EL gemischte Kräuter

FÜR DEN SALAT „RHODOS“:

1 Zwiebel

1/4 Kopf Weißkohl (250 g)

1 Salatgurke

250 g Kirschtomaten

10 schwarze Oliven,  
ohne Kern

4 EL Obstessig

3 TL Olivenöl

1 TL Senf

1 TL Rosmarin

Salz

Pfeffer

einige Tropfen flüssiger  
Süßstoff

Pro Person: 🍴 6,5 Points



GRIECHENLAND



1. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in Spalten schneiden. Schafkäse in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform setzen.

2. Zwiebeln, Tomaten und abgetropfte Peperonis darauf verteilen. Käse und Kräuter vermengen, über das Gemüse streuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen.

3. Für den Salat Zwiebel hacken, Weißkohl in feine Streifen und Gurke in Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren und Oliven in Scheiben schneiden. Salatzutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Essig mit Öl, Senf und Rosmarin verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing mit dem Salat vermengen, kurz ziehen lassen und mit Schafkäse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

## 3.

# DIE WÜRZE MITTELAMERIKAS

In diesem Kapitel trifft die schillernd-bunte, fruchtige Küche der Karibik auf die scharf-pikanten und abenteuerlichen Spezialitäten aus Mexiko und Texas. In den Rezepten liegt der Charme Mittelamerikas: Lebensfreude, Genuss, Geselligkeit und feuriges Temperament.



# GEMÜSE-ENCHILADAS MIT AVOCADOCREME

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

je 1 rote, gelbe und  
grüne Paprikaschote

2 Zucchini

6 Tomaten

100 ml Gemüsebrühe  
(1 TL Instant)

Kräutersalz

Cayennepfeffer

Koriander

1 kleine Avocado (100 g)

1 EL Jalapeñoschoten-  
ringe (Konserve)  
(ersatzweise grüne  
Chilischoten)

1 EL Limettensaft

4 kleine Tortillafladen  
(à 30 g) (Fertigprodukt)

11 EL geriebener Käse  
(32 % Fett i. Tr.)

Pro Person: 5 Points



MEXIKO



1. Zwiebeln würfeln, 2 Knoblauchzehen und Chilischote fein hacken und alles in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Paprikaschoten in Streifen, Zucchini halbieren und in Halbmonde, Tomaten in Würfel schneiden und mitdünsten. Gemüsebrühe angießen, bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen und mit Kräutersalz, Cayennepfeffer und Koriander pikant abschmecken.

2. Für die Avocadocreme Avocadofleisch in Würfel schneiden, restliche Knoblauchzehen zerdrücken, beides mit Jalapeños und Limettensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

3. Tortillafladen mit der Avocadocreme bestreichen und in der Mitte mit jeweils einem Teil des vorbereiteten Gemüses belegen. Fladen aufrollen und in eine Auflaufform setzen. Mit Käse bestreut im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten goldbraun überbacken. Restliches Gemüse dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

## Guacamole: Pikante Avocadocreme

Auf der mexikanischen Speisekarte darf dieser pikante Dip aus Avocados auf gar keinen Fall fehlen. Püriertes Avocadofleisch ist die Grundlage dieser beliebten Creme, verfeinert mit einer kleinen Knoblauchnote und ein wenig Schärfe durch Chilis. Während die grünen „Beeren“ noch vor 30 Jahren eine teure Delikatesse waren,

sind sie heute auch bei uns in jedem Supermarkt zu finden.

Mit einem kleinen Trick können auch Sie sich die schönste Avocado heraus-suchen: Eine perfekt reife Avocado gibt sanftem Fingerdruck leicht nach, ohne matschig zu sein oder sich schwarz zu verfärben.



# KNOBLAUCH-HÄHNCHEN MIT WÜRZIGEN KARTOFFELN

Für 4 Personen:

**800 g Kartoffeln**  
**4 TL Pflanzenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Paprikapulver**  
**Chilipulver**  
**4 TL Sesamsamen**  
**4 Knoblauchzehen**  
**2 Schalotten**  
**360 g Hähnchenbrustfilet**  
**100 g grüne Oliven**  
**Kräutersalz**  
**2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)**  
**100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)**  
**2 rote Zwiebeln**  
**4 rote Paprikaschoten**  
**100 ml Tomatensaft**  
**200 g Kidneybohnen (Konserve)**  
**einige Tropfen flüssiger Süßstoff**

Pro Person: 🌈 7 Points



KUBA



1. Kartoffeln gründlich waschen und in Viertel schneiden. 2 Teelöffel Öl mit Salz, Pfeffer, Paprika-, Chilipulver und Sesam verrühren. Kartoffeln mit dem Würzöl bestreichen, auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen.

2. Knoblauchzehen zerdrücken, Schalotten und Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten andünsten, Hähnchenbrustfilet zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Oliven in Scheiben schneiden, zugeben und alles mit Chili-, Paprikapulver, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Mit Limettensaft und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten weitergaren.

3. Zwiebeln in Ringe und Paprikaschoten in Rauten schneiden. In einem beschichteten Topf mit 2 Esslöffeln Wasser kurz andünsten, mit Tomatensaft ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit Kidneybohnen zugeben und mit Chilipulver, Kräutersalz und Süßstoff abschmecken.

4. Knoblauch-Hähnchen mit Reis auf Tellern anrichten und Gemüse dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
 Garzeit: ca. 25 Minuten

# REISSALAT „HOT AND SPICY“



1. Karotten grob raspeln, Chilischoten entkernen, in Ringe schneiden und mit Feldsalat und Reis auf Tellern anrichten.

2. Limettensaft mit Gemüsebrühe und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und über den Salat träufeln. Mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Für 4 Personen:

**4 Karotten**  
**4 rote, eingelegte Chilischoten**  
**400 g Feldsalat**  
**320 g gegarter Reis**  
**4 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)**  
**4 EL Gemüsebrühe (1 Msp. Instant)**  
**2 TL Pflanzenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**einige Tropfen flüssiger Süßstoff**  
**4 TL gehackter Koriander**

Pro Person: 🌈 2,5 Points



JAMAICA



# RED SNAPPER MIT ORANGEN-CURRY-SAUCE


Für 4 Personen:

- 1 unbehandelte Orange
- 100 ml Orangensaft
- 135 g Saure Sahne
- 2 EL gehackter Koriander
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1/4 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 600 g Red Snapper
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Pimentbeeren
- 2 rote Paprikaschoten
- 400 g kleine Champignons
- 100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 300 g Zuckererbsenschoten

Pro Person: 🍌 5 Points



KUBA

 1. Orangenschale abreiben und Saft auspressen. Saure Sahne mit Orangenschale, -saft, Koriander, Senf und Currypulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Red Snapper mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Wenig Wasser mit Pimentbeeren in einem Topf aufkochen und die Fischfilets ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

3. Paprikaschoten in Rauten schneiden und mit den Champignons in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten dünsten. Nach ca. 5 Minuten die Zuckererbsenschoten zugeben. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets mit der Sauce anrichten und Gemüse dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Garzeit: ca. 20 Minuten

## Red Snapper

Dieser edle Weißfisch ist vor allem in den Küstengewässern Kubas und Floridas zu Hause. Er hat mageres, festes und sehr aromatisches Fleisch. Falls Sie keinen Red Snapper bekommen, können Sie ihn durch Schellfisch oder Seelachs ersetzen. Berechnen Sie dann pro Person 🍌 4 Points für dieses Rezept.

# TEX-MEX CHICKEN WINGS

Für 4 Personen:

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Tabasco
- 1 EL Tomatenmark
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Salz

4 Hähnchenflügel (à 50 g), mit Haut

4 gegarte Maiskolben

4 TL Kräuterbutter

Für den Salat:

2 rote Zwiebeln

4 Fleischtomaten

je 2 grüne und gelbe

Paprikaschoten

3 EL Kräuteressig


2 1/2 TL Maiskeimöl (ersatzweise anderes Pflanzenöl)

2 EL Gemüsebrühe

(1 Msp. Instant)

Pfeffer

Pro Person: 🍌 4 Points

 1. Limettenschale abreiben und Frucht auspressen. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Limettenschale, -saft, Tabasco, Tomatenmark, Süßstoff und etwas Salz verrühren. Hähnchenflügel damit bestreichen und ca. 1 Stunde darin marinieren.

2. Maiskolben mit der Kräuterbutter bestreichen. Hähnchenflügel und Maiskolben auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (Stufe Grill) ca. 20 Minuten grillen.

3. Zwiebeln in Ringe, Tomaten und Paprikaschoten in Würfel schneiden. Kräuteressig mit Maiskeimöl und Gemüsebrühe verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken und mit den Salatzutaten vermengen. Chicken Wings mit Maiskolben und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Marinierzeit: ca. 1 Stunde · Garzeit: ca. 20 Minuten



TEXAS

# EINGELEGTES GEMÜSE „KARIBIK“

Für 4 Gläser (à 750 ml):

**1 kg gemischtes Gemüse**  
(z. B. Romanesco,  
Karotten, Rettich)

**100 g Zuckerschoten**

**100 g kleine Maiskolben**  
(ersatzweise Konserve)

**500 g frische Ananas**

**50 g frischer Ingwer**

**250 g Salz**

**2 EL weißer Zucker**

**6 EL brauner Zucker**

**40 g getrocknete**

Chilischoten

**8 Sternanis**

**1 EL Pfefferkörner**

**4 cl Mirin Reislikör**

Pro Glas: 3 Points



1 Romanesco in Röschen teilen, Karotten und Rettich in grobe Stücke schneiden.

Alles mit den Zuckerschoten und Maiskolben in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Ananas schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Gemischtes Gemüse und Ananas in heiß ausgespülte Gläser füllen.

2 Ingwer zerkleinern, mit 2 1/2 Litern Wasser, Salz, Zucker, Chilischoten, Sternanis, Pfefferkörnern und Reislikör mischen, aufkochen und heiß über das Gemüse geben. Gläser verschließen und 1–2 Tage stehen lassen.

**Zubereitungszeit:** ca. 5 Minuten

**Garzeit:** ca. 5 Minuten

**Marinierungszeit:** ca. 1–2 Tage

## Tipps:

Das eingelegte Gemüse schmeckt toll als Vorspeise oder als Salat. In einem schönen Glas mit hübscher Verpackung ist es eine originelle Geschenkidee.

## Chili: Allroundtalent der mexikanischen Küche

Chilischoten wurden schon vor 10.000 Jahren in Mexiko und auf den Inseln der Karibik angebaut. Die ersten Chilies waren winzige wildwachsende Beeren im Amazonas-Dschungelgebiet.

Die pikanten Schoten eignen sich hervorragend zum Würzen eines Gerichtes, das sonst langweilig wäre. Allgemein gilt: je heißer das Klima, desto schärfer

das Essen. Die Schärfe von Chilies wird in sogenannten Scoville-Einheiten gemessen.

Die schärfsten Chilis, mexikanische Habaneros, erreichen 325.000 Scoville, was ungefähr 10-mal mehr ist, als unser europäischer Gaumen überhaupt ertragen kann. Jeder Mensch schmeckt aber unterschiedlich scharf: Was dem einen zu scharf vorkommt, kann

dem anderen sehr gut schmecken. Der scharfe Geschmacksstoff sitzt vor allem in den Trennwänden im Inneren der Schote: Wenn Sie es also nicht ganz so pikant mögen: Schlitzen Sie die Schoten auf und entfernen Sie Trennwände und Samen.



ST. KITTS



# CHILI CON CARNE

Für 4 Personen:

- 300 g Tatar (ersatzweise Geflügeltatar)
- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- je 2 rote und grüne Paprikaschoten
- 400 g Tomaten
- 100 g Kidneybohnen (Konserven)
- 100 g Mais (Konserven)
- 1 EL Jalapeñoschotenringe (Konserven) (ersatzweise grüne Chilischoten)
- Salz
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- Kreuzkümmel
- Koriander
- 4 Scheiben Baguettebrot

Pro Person: 🍌 3 Points



TEXAS



1. Tatar fettfrei anbraten. Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauchzehen und Chilischote fein hacken. Alles zum Tatar geben und mitdünsten. Paprikaschoten in Würfel schneiden, Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Beides zum Chili geben und abgedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen.

2. Kidneybohnen, Mais und Jalapeños zugeben und mit-erwärmen. Chili con carne mit Salz, Süßstoff, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken und zu Baguettebrot servieren.

**Zubereitungszeit:**

ca. 10 Minuten

**Garzeit:** ca. 20 Minuten

## Jalapeños

Jalapeños sind nach der mexikanischen Stadt Jalapa benannt worden. Die Jalapeños sind in Mexiko und den Vereinigten Staaten die beliebteste und meist gekaufte Chilisorte. Es sind ca. 5 bis 7,5 Zentimeter lange Früchte, die lange grün bleiben und rot nachreifen. Aufgrund der mittleren, pikanten Schärfe sind sie ideal für alles, was die Tex-Mex-Küche zu bieten hat: Ob für Salsas, Suppen, Saucen, Dips oder in Füllungen.

Mittlerweile gibt es sie auch schon bei uns fix und fertig in Scheiben geschnitten und leicht sauer eingelegt. Das schmeckt nicht nur toll, sondern ist auch sehr praktisch, denn es erspart uns das unbeliebte Putzen und Schneiden der pikanten Schoten.

# KREOLISCHE GARNELEN-REISPFANNE



1. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, mit den Garnelen in erhitztem Öl andünsten. Knoblauchzehe, Zwiebel und Paprikaschoten in Würfel schneiden und ebenfalls mitdünsten. Getrocknete Aprikosen in feine Streifen schneiden und mit Reis und rosa Pfefferkörnern zugeben. Brühe angießen und alles ca. 10 Minuten garen.

2. Gehackte Cashewkerne unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

**Garzeit:** ca. 15 Minuten

Für 4 Personen:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 240 g Garnelen
- 3 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- je 3 gelbe und rote Paprikaschoten
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 320 g gegarter Reis
- 1 EL rosa Pfefferkörner
- 150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 3 TL gehackte Cashewkerne
- Salz
- Pfeffer

Pro Person: 🍌 5 Points



DOM. REPUBLIK

# KARIBISCHES HÄHNCHEN

Für 4 Personen:

- 4 TL Honig
- 200 ml Orangensaft, ohne Zucker
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 120 g)
- 3 TL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Sojasauce
- 300 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- 1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
- 135 g Saure Sahne
- Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 1 Friséesalat
- 2 Orangen
- 150 g Magerquark
- 4 EL Mineralwasser
- 1 Prise Zimt
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 1 kleine Mango (200 g)
- 4 EL gehackter Koriander
- 240 g gegarter Reis

Pro Person: 🌈 7 Points



JAMAICA

1. Honig mit Orangensaft verrühren und Hähnchenbrustfilets ca. 2 Stunden darin marinieren. Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten scharf anbraten, abgedeckt ca. 15 Minuten weitergaren, herausnehmen und warm stellen. Zwiebel und Knoblauchzehen in Würfel schneiden, in der Pfanne kurz andünsten. Mit verbliebener Marinade, Sojasauce und Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Saucenbinder unter Rühren einstreuen und aufkochen lassen. Saure Sahne einrühren, nicht mehr aufkochen und mit Currypulver, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

3. Friséesalat in mundgerechte Stücke zupfen, Orangen filetieren und beides mischen. Quark mit Mineralwasser cremig rühren, mit Zimt, Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Salatzutaten geben.

4. Mango in Würfel schneiden und mit Koriander unter den Reis mischen. Hähnchen mit Sauce und Reis anrichten und Salat dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Marinierungszeit: ca. 2 Stunden

Garzeit: ca. 20 Minuten

# SALAT „FLORIDA KEYS“

Für 4 Personen:

- 1 kleiner Weißkohl (ca. 600 g)
- 4 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 rosa Grapefruits
- 1 TL flüssiger Süßstoff
- 4 TL Maiskeimöl (ersatzweise Pflanzenöl)
- 8 EL Saure Sahne
- 3 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer

Pro Person: 🌈 2 Points

1. Weißkohl, Karotten und Zwiebeln in feine Streifen schneiden und vermengen. Grapefruits über einer Schüssel filetieren, Saft dabei auffangen und mit Süßstoff abschmecken. Vorbereitetes Gemüse mit den Grapefruitfilets vermengen.

2. Öl, Grapefruitsaft, Saure Sahne mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter das Gemüse rühren und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Marinierungszeit: ca. 30 Minuten



FLORIDA





# BARBECUE-SPIESSE MIT BUNTEM SALAT

Für 4 Personen:

**240 g Hähnchenbrustfilet**

**2 rote Paprikaschoten**

**2 Zucchini**

**1 Fenchelknolle**

**2 TL Olivenöl**

**1 EL Zitronensaft**

**Cayennepfeffer**

**Salz**

**1 TL Oregano**

**Für den Eisbergsalat:**

**1 Eisbergsalat**

**1 grüne Paprikaschote**

**1 Salatgurke**

**2 Fleischtomaten**

**200 g Mais (Konserve)**

**2 TL Maiskeimöl**  
(ersatzweise Pflanzenöl)

**3 EL Zitronensaft**

**4 EL gehackte Petersilie**

**einige Tropfen flüssiger**  
**Süßstoff**

Pro Person: 🍌 2,5 Points



1. Hähnchenbrustfilet und Paprikaschoten in Würfel, Zucchini in Scheiben und Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch und Gemüse abwechselnd auf 4 große Spieße reihen. Öl, Zitronensaft und Gewürze verrühren, Spieße damit bestreichen und auf dem Grill rundherum ca. 20 Minuten braten.

2. Für den Salat Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Paprikaschote, Gurke und Tomaten in grobe Würfel schneiden und mit Mais mischen. Öl mit Zitronensaft und Petersilie verrühren, mit Süßstoff, Salz und Cayennepfeffer abschmecken, mit den Salatzutaten vermengen und zu den Barbecue-Spießen servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten**

**Garzeit: ca. 20 Minuten**



TEXAS

# EMPANADAS MIT GRÜNER CHILISAUCE



1. Zwiebeln und Paprikaschoten in Würfel schneiden und Chilischoten fein hacken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin andünsten. Tomatenmark mit Gemüsebrühe verrühren und mit Nelken, Zimt und Limettensaft zugeben. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Süßstoff abschmecken. Zum Schluss den Mais unterrühren.

2. Mübeteig nach Packungsanweisung zubereiten, zu vier Kugeln formen und zwischen Backpapier dünn ausrollen. Einen Teil der vorbereiteten Gemüsemischung auf den Kreisen verteilen, restliches Gemüse warm stellen. Teigblätter mit Wasser bestreichen, Teig zusammenklappen und Ränder fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen, bis die Empanadas goldgelb sind.

3. Für die grüne Chilisaucе Knoblauchzehe hacken und mit Peperonis, Öl und Brühe pürieren. Mit Salz und Koriander abschmecken. Empanadas mit grüner Chilischote und übrigen Gemüse servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Garzeit: ca. 30 Minuten**

Für 4 Personen:

**4 Zwiebeln**

**6 rote Paprikaschoten**

**2 grüne Chilischoten**

**4 EL Tomatenmark**

**100 ml Gemüsebrühe**  
(1 TL Instant)

**1/2 TL gemahlene Nelken**

**1/2 TL gemahlener Zimt**

**2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)**

**Salz**

**einige Tropfen flüssiger**  
**Süßstoff**

**150 g Mais (Konserve)**

**1 Packung Grundteigmischung Mübeteig**  
(Fertigprodukt)

**FÜR DIE GRÜNE  
CHILISAUCЕ:**

**1 Knoblauchzehe**

**300 g grüne, milde**  
**Peperonis (Konserve)**

**1 TL Maiskeimöl (ersatzweise Pflanzenöl)**

**50 ml Gemüsebrühe**  
(1/2 TL Instant)

**1 EL gehackter Koriander**

Pro Person: 🍌 6,5 Points



MEXIKO

# PUTENFILET MIT PREISELBEERSAUCE

Für 4 Personen:

480 g Putenbrustfilet  
Salz

Pfeffer

2 TL Pflanzenöl

100 g Preiselbeeren

2 EL brauner Zucker

4 säuerliche Äpfel

(z. B. Elstar)

1 TL abgeriebene  
Orangenschale

1 Msp. Nelkenpulver

4 Stangen Bleichsellerie

2 Zwiebeln

150 g Magerquark

50 ml Mineralwasser

1 EL Zitronensaft

einige Tropfen flüssiger  
Süßstoff

320 g gegarter Langkorn-  
Reis & Wildreis

(z. B. Uncle Ben's)

2 EL Schnittlauchringe

Pro Person: 🍴 5,5 Points



TEXAS

1. Putenbrust mit Salz und Pfeffer einreiben, in erhitztem Öl von beiden Seiten scharf anbraten und bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 20 Minuten garen.

2. Preiselbeeren mit Zucker und 7 Esslöffeln Wasser in einen Topf geben. 2 Äpfel schälen, in feine Spalten schneiden und zu den Preiselbeeren geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und etwa 2–3 Esslöffel Wasser nachgießen. Mit Orangenschale und Nelkenpulver abschmecken und kalt stellen.

3. Restliche Äpfel grob raspeln, Sellerie in feine Scheiben, Zwiebeln in Würfel schneiden und alles mischen. Quark mit Mineralwasser glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Süßstoff pikant abschmecken und über die Salatzutaten träufeln.

4. Fleisch in Scheiben schneiden und mit Preiselbeeren auf Tellern anrichten. Reis mit Schnittlauch mischen und mit Salat dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

# WHITE GAZPACHO



1. Gurken halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehen zerdrücken. Alles mit Öl, Brühe, Limettensaft und Buttermilch verrühren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit Dill ebenfalls zugeben. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Suppe durchrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Kühlzeit: ca. 12 Stunden



MEXIKO

Für 4 Personen:

3 Salatgurken

3 Knoblauchzehen

1 TL Olivenöl

750 ml Gemüsebrühe  
(2 TL Instant)

2 EL Limettensaft (ersatz-  
weise Zitronensaft)

500 ml Buttermilch

4 Frühlingszwiebeln

4 EL gehackter Dill

Salz

Pfeffer

Pro Person: 🍴 1 Point





# MEXIKO-BUFFET

Für 4 Personen:

**240 g Weizenmehl, Salz**  
**ca. 100 ml kaltes Wasser**

**Für das Gemüse:**

**2 rote Zwiebeln**

**1 Salatgurke**

**2 Fleischtomaten**

**1 rote Paprikaschote**

**1 Eisbergsalat**

**100 g Mais (Konserven)**

**100 g Kidneybohnen**  
**(Konserven)**

**100 g Jalapeñoschoten-**  
**ringe (Konserven) (ersatz-**  
**weise grüne Chilischoten)**

**Für die Salsa:**

**500 g Tomaten**

**2 Knoblauchzehen**

**1 Zwiebel**

**1 rote Chilischote**

**1 EL Zitronensaft**

**einige Tropfen flüssiger**  
**Süßstoff**

**Für die Sour Cream:**

**150 g Saure Sahne**

**1 EL Limettensaft**

**2 EL Mineralwasser**

**2 EL gehackter Koriander**

**Pro Person:** 🍹 5 Points



**MEXIKO**



**1.** Für die Tortillas Weizenmehl mit 1/2 Teelöffel Salz mischen und langsam das Wasser unterkneten (wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben). Teig zu 8 Kugeln formen und zwischen Backpapier zu sehr dünnen Fladen ausrollen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und die Tortillafladen von beiden Seiten anbräunen lassen.

**2.** Für das Gemüse Zwiebeln in Ringe, Gurke, Tomaten und Paprikaschote in Würfel schneiden und Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Alles mit Mais, Kidneybohnen und Jalapeños in Schüsseln anrichten.

**3.** Für die Salsa Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen, Zwiebel und Chilischote in Würfel schneiden. Alles mit Zitronensaft pürieren und mit Salz und Süßstoff abschmecken.

**4.** Für die Sour Cream Saure Sahne mit Limettensaft und Mineralwasser verrühren, mit Salz, Süßstoff und Koriander abschmecken. Tortillas mit Salsa bestreichen, bunt mit Gemüse belegen, einen Klecks Sour Cream darauf geben und aufrollen.

**Zubereitungszeit:**

**ca. 20 Minuten**

**Garzeit: ca. 10 Minuten**

## Tortillas, Enchiladas und Co.

Tortillas sind das Symbol der mexikanischen Küche, denn es gibt kaum ein Gericht, bei dem die dünnen Fladen fehlen. Verglichen mit der deutschen Küche haben sie als sättigende und preiswerte Beilage einen ähnlichen Stellenwert wie die Kartoffel. Oft dienen die leckeren Fladen sogar als Löffel oder als Teller. Es gibt Weizenmehltortillas und



**1.** Zwiebel in Würfel schneiden, Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken und beides mit Tatar und Ei vermischen. Mit Senf und Salz würzen und zu vier dünnen Burgern formen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und die Burger bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Zwiebeln in Ringe, 1 Tomate und Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

**2.** Brötchen aufschneiden und mit Senf sowie Salsa Sauce bestreichen. Unterseite mit jeweils einem Salatblatt belegen, restlichen Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebelringe in der Pfanne kurz andünsten. Burger auf die Brötchenunterseiten legen. Die Gewürzgurken-, Tomatenscheiben und Zwiebelringe auf den Burgern verteilen und mit zweiter Brötchenhälfte abdecken.

**3.** Restliche Tomaten und Salatgurke würfeln und mit dem verbliebenen Kopfsalat mischen. Für das Dressing Joghurt mit Milch glatt rühren, Schnittlauchringe unterheben und pikant mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing über den Salat träufeln und zum Salsa Burger servieren.

**Zubereitungszeit:**

**ca. 10 Minuten**

**Garzeit: ca. 12 Minuten**

# SALSA BURGER

Für 4 Personen:

**1 Zwiebel**

**1/2 Brötchen vom Vortag**

**360 g Tatar (ersatzweise**  
**Geflügeltatar)**

**1 Ei**

**1 TL Senf**

**Salz**

**2 Zwiebeln**

**8 Tomaten**

**2 Gewürzgurken**

**4 Brötchen**

**4 TL mittelscharfer Senf**

**6 EL Salsa Sauce**  
**(Fertigprodukt)**

**1 Kopfsalat**

**1 Salatgurke**

**150 g Magermilch-**  
**Joghurt**

**125 ml fettarme Milch**

**2 EL Schnittlauchringe**

**Salz**

**Pfeffer**

**einige Tropfen flüssiger**  
**Süßstoff**

**Pro Person:** 🍹 5 Points



**TEXAS**

# REGISTER ALPHABETISCH

## A

	Seite		Seite
Ananas		Coq au vin	30
– Gemüse „Karibik“, eingelegtes	62	Currys, Info	7
– Schweinefleisch süß-sauer	11	Currypaste, Info	14
Antipasti, Info	32/33		
Aubergine			
– Gemüse-Antipasti	32		
– Gemüse-Curry, indisches	6		
– Hühner-Curry, rotes	14		
Avocado			
– Gemüse-Enchiladas			
mit Avocado-creme	56		
– Guacamole, Info	57		

## B

Barbecue-Spieße mit buntem Salat	68	Fenchel	
Bambussprossen		– Barbecue-Spieße mit buntem Salat	68
– Gemüse Indonesia	24	Fisch und Meeresfrüchte	
– Hongkong-Fisch mit Lauch	18	– Garnelen-Reispfanne, kreolische	65
– Wokgemüse mit Lamm, scharfes	16	– Fisch auf Curry-Reis	20
Bauernsalat „Kreta“	39	– Fischeintopf Lagos	48
Bohnen		– Hongkong-Fisch mit Lauch	18
– Bohnen mit Chorizo und Minze, dicke	49	– Lachs-Topf, provenzalischer	37
– Gemüse-Curry, indisches	6	– Nudeln „Thai“, gebratene	22
Broccoli		– Paella	36
– Entenbrust mit Broccoli und Mandeln	5	– Pizza „Deliciosa“	38
Buttermilch		– Red Snapper mit	
– White Gazpacho	71	Orangen-Curry-Sauce	60

## C

Chilischoten		– Red Snapper, Info	60
– Empanadas mit grüner Chilisauce	69	– Scampi „Bombay“	12
– Gemüse „Karibik“, eingelegtes	62	– Schwertfisch in Safransauce	33
– Info	63	– Vitello Tonnato	52
– Piri-Piri-Tortilla	31	Fleisch	
– Reissalat „Hot and Spicy“	59	– Gyros mit Fladenbrot	46
– Schaffkäse mit Salat		– Lammkoteletts, griechische	34
„Rhodos“, überbackener	54	– Schweinefleisch süß-sauer	11
Chilli con carne	64	– Stifado	53
Chinakohl		– Vitello Tonnato	52
– Wokgemüse mit Lamm, scharfes	16	– Wokgemüse mit Lamm, scharfes	16

## G

Garnelen-Reispfanne, kreolische	65
Geflügelfleisch	
– Barbecue-Spieße mit buntem Salat	68
– Coq au vin	30
– Entenbrust mit Broccoli und Mandeln	5
– Hähnchen, karibisches	66
– Hähnchen „Aquitaine“	40
– Hähnchen Szechuan-Art	23
– Hühner-Curry, rotes	14
– Hühnersuppe, thailändische	10
– Knoblauch-Hähnchen mit	
würzigen Kartoffeln	58
– Paella	36
– Putenfilet mit Preiselbeersauce	70
– Tandoori-Hähnchen	9
– Tex-Mex Chicken Wings	61
Gemüse-Antipasti	32
Gemüse-Curry, indisches	6
Gemüse-Enchiladas mit	
Avocado-creme	56
Gemüse Indonesia	24
Gemüse „Karibik“, eingelegtes	62
Grapefruit	
– Salat „Florida Keys“	67
Guacamole, Info	57
Gurken	
– Bauernsalat „Kreta“	39
– Kartoffelsalat „Lisboa“	28
– Mexiko-Buffer	72
– White Gazpacho	71
Gyros mit Fladenbrot	46

## H

Hähnchen, karibisches	66
Hähnchen „Aquitaine“	40
Hähnchen Szechuan-Art	23
Hongkong-Fisch mit Lauch	18
Hühner-Curry, rotes	14
Hühnersuppe, thailändische	10

## J

Jalapeños	
– Info	64
– Mexiko-Buffer	72

## K

Käse	
– Gemüse-Enchiladas mit	
Avocado-creme	56
– Salat „Verde“ mit Ricottasauce	50
– Schaffkäse mit Salat	
„Rhodos“, überbackener	54
– Potage au Roquefort	47
– Ricotta, Info	50
– Quiche mit Tomaten-Petersiliensalat	44
– Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung	27
Karotten	
– Fisch auf Curry-Reis	20
– Gemüse-Curry, indisches	6
– Gemüse „Karibik“, eingelegtes	62
– Gemüse Indonesia	24
– Nudeln „Thai“, gebratene	22
– Potage au Roquefort	47
– Reissalat „Hot and Spicy“	59
Kartoffeln	
– Bohnen mit Chorizo	
und Minze, dicke	49
– Kartoffelsalat „Lisboa“	28
– Knoblauch-Hähnchen mit	
würzigen Kartoffeln	58
– Piri-Piri-Tortilla	31
Kidneybohnen	
– Chili con carne	64
– Mexiko-Buffer	72
Knoblauch-Hähnchen mit	
würzigen Kartoffeln	58
Kokosnussmilch	
– Hühner-Curry, rotes	14
– Hühnersuppe, thailändische	10
Korea-Topf, feuriger	8
Küche Indonesien, Info	25
Küche Portugal, Info	29

## L

Lachs-Topf, provenzalischer	37
Lauch	
– Hongkong-Fisch mit Lauch	18
Lammkoteletts, griechische	34
Linzen	
– Scampi „Bombay“	12



# REGISTER ALPHABETISCH

## M

	Seite		Seite
<b>Mais</b>		– Gemüse Indonesia	24
– Chili con carne	64	– Hähnchen „Aquitaine“	40
– Empanadas mit grüner Chilisauce	69	– Piri-Piri-Tortilla	31
– Gemüse „Karibik“, eingelegtes	62	– Scampi „Bombay“	12
– Gemüse Indonesia	24	– Schweinefleisch süß-sauer	11
– Mexiko-Buffer	72	– Wokgemüse mit Lamm, scharfes	16
– Tex-Mex Chicken Wings	61	<b>Pasta, Info</b>	43
<b>Mandarinen</b>		Penne all'arrabiatta	42
– Scampi „Bombay“	12	<b>Pilze</b>	
<b>Mehl</b>		– Coq au vin	30
– Mexiko-Buffer	72	– Gemüse-Antipasti	32
– Quiche mit Tomaten-Petersiliensalat	44	– Hühner-Curry, rates	14
<b>Mexiko-Buffer</b>	72	– Red Snapper mit	
		Orangen-Curry-Sauce	60

## N

<b>Nasi Goreng</b>	15	Piri-Piri-Tortilla	31
<b>Nudeln</b>		Pizza „Deliciosa“	38
– Glasnudeln, Info	22	Potage au Roquefort	47
– Korea-Topf, feuriger	8	Preiselbeeren	
– Nudeln „Thai“, gebratene	2	– Putenfilet mit Preiselbeersauce	70
– Penne all'arrabiatta	42	Putenfilet mit Preiselbeersauce	70
– Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung	27		

## O

<b>Oliven</b>		<b>Quark</b>	
– Bauernsalat „Kreta“	39	– Hähnchen „Aquitaine“	40
– Knoblauch-Hähnchen mit würzigen Kartoffeln	58	– Quiche mit Tomaten-Petersiliensalat	44
		Quiche mit Tomaten-Petersiliensalat	44

## P

<b>Paella</b>	36	<b>Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung</b>	27
<b>Paella, Info</b>	36	<b>Red Snapper mit</b>	
<b>Paprikaschoten</b>		Orangen-Curry-Sauce	60
– Barbecue-Spieße mit buntem Salat	68	<b>Reis</b>	
– Chili con carne	64	– Garnelen-Reispfanne, kreolische	65
– Empanadas mit grüner Chilisauce	69	– Fisch auf Curry-Reis	20
– Garnelen-Reispfanne, kreolische	65	– Nasi Goreng	15
– Gemüse-Enchiladas mit		– Paella	36
Avocado-creme	56	– Reissalat „Hot and Spicy“	59

## S

<b>Salat</b>		<b>Sambal Oelek, Info</b>	15
– Bauernsalat „Kreta“	39	<b>Saure Sahne</b>	
– Kartoffelsalat „Lisboa“	28	– Mexiko-Buffer	72
– Reissalat „Hot and Spicy“	59	– Red Snapper mit	
– Salat „Florida Keys“	67	Orangen-Curry-Sauce	60
– Salat „Verde“ mit Ricottasauce	50	<b>Scampi „Bombay“</b>	12
<b>Salsa Burger</b>	73	Schafkäse mit Salat	
<b>Sambal Oelek, Info</b>	15	„Rhodos“, überbackener	54
<b>Saure Sahne</b>		Schweinefleisch süß-sauer	11
– Mexiko-Buffer	72	Schwertfisch in Safransauce	33
– Red Snapper mit		<b>Sellerie</b>	
Orangen-Curry-Sauce	60	– Coq au vin	30
<b>Scampi „Bombay“</b>	12	– Fischeintopf Lagos	48
Schafkäse mit Salat		– Lachs-Topf, provenzalischer	37
„Rhodos“, überbackener	54	– Potage au Roquefort	47
Schweinefleisch süß-sauer	11	– Vitello Tonnato	52
Schwertfisch in Safransauce	33	<b>Sojasauce, Info</b>	19
<b>Sellerie</b>		<b>Sojasprossen</b>	
– Coq au vin	30	– Nudeln „Thai“, gebratene	22
– Fischeintopf Lagos	48	– Hähnchen Szechuan-Art	23
– Lachs-Topf, provenzalischer	37	<b>Spargel</b>	
– Potage au Roquefort	47	– Fischeintopf Lagos	48
– Vitello Tonnato	52	– Hongkong-Fisch mit Lauch	18
<b>Sojasauce, Info</b>	19	<b>Spinat</b>	
<b>Sojasprossen</b>		– Pizza „Deliciosa“	38
– Nudeln „Thai“, gebratene	22	– Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung	27
– Hähnchen Szechuan-Art	23	<b>Stifado</b>	53
<b>Spargel</b>		<b>Szechuan, Info</b>	23
– Fischeintopf Lagos	48		
– Hongkong-Fisch mit Lauch	18		

## T

<b>Tatar</b>		<b>Tandoori, Info</b>	8/9
– Chili con carne	64	<b>Tex-Mex Chicken Wings</b>	61
– Korea-Topf, feuriger	8	<b>Tofu</b>	
– Salsa Burger	73	– Nudeln „Thai“, gebratene	22
<b>Tandoori-Hähnchen</b>	9		

## Seite

## Seite

<b>Tomaten</b>		<b>Tortilla</b>	
– Bauernsalat „Kreta“	39	– Gemüse Enchiladas mit	
– Bohnen mit Chorizo und Minze, dicke	49	Avocado-creme	56
– Chili con carne	64	– Tortilla, Enchiladas und Co., Info	72/73
– Korea-Topf, feuriger	8		
– Lammkoteletts, griechische	34		
– Mexiko-Buffer	72		
– Penne all'arrabiatta	42		
– Pizza Deliciosa	38		
– Salat „Verde“ mit Ricottasauce	50		
– Salsa Burger	73		
– Schafkäse mit Salat			
„Rhodos“, überbackener	54		
– Schwertfisch in Safransauce	33		
– Stifado	53		
– Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung	27		

## V

<b>Vitello Tonnato</b>	52
------------------------	----

## W

<b>Weißkohl</b>		<b>White Gazpacho</b>	71
– Salat „Florida Keys“	67	<b>Wokgemüse mit Lamm, scharfes</b>	16
<b>White Gazpacho</b>	71	<b>Wok, Info</b>	17
<b>Wokgemüse mit Lamm, scharfes</b>	16		

## Z

<b>Zucchini</b>		<b>Zuckererbsenschoten</b>	
– Barbecue-Spieße mit buntem Salat	68	– Gemüse „Karibik“, eingelegtes	62
– Gemüse-Antipasti	32	– Hühnersuppe, thailändische	10
– Gemüse-Enchiladas mit		– Red Snapper mit	
Avocado-creme	56	Orangen-Curry-Sauce	60
– Wokgemüse mit Lamm, scharfes	16		

# REZEPTREGISTER NACH POINTS

## 1 🌶️ Point Seite

White Gazpacho ..... 71

## 2 🌶️ Points

Salat „Florida Keys“ ..... 67  
Salat „Verde“ mit Ricottasauce ..... 50

## 2,5 🌶️ Points

Barbecue-Spieße mit buntem Salat ... 68  
Gemüse-Antipasti ..... 32  
Hühnersuppe, thailändische ..... 10  
Reissalat „Hot and Spicy“ ..... 59

## 3 🌶️ Points

Chili con carne ..... 64  
Gemüse „Karibik“, eingelegtes ..... 62

## 3,5 🌶️ Points

Gemüse Indonesia ..... 24  
Nudeln „Thai“, gebratene ..... 22

## 4 🌶️ Points

Gemüse-Curry, indisches ..... 6  
Korea-Topf, feuriger ..... 8  
Penne all'arrabiatta ..... 42  
Potage au Roquefort ..... 47  
Tex-Mex Chicken Wings ..... 61

## 4,5 🌶️ Points Seite

Bauernsalat „Kreta“ ..... 39  
Fischeintopf Lagos ..... 48  
Hähnchen „Aquitaine“ ..... 40  
Hähnchen Szechuan-Art ..... 23  
Kartoffelsalat „Lisboa“ ..... 28  
Nasi Goreng ..... 15  
Pizza „Deliciosa“ ..... 38

## 5 🌶️ Points

Garnelen-Reispfanne, kreolische ..... 65  
Gemüse-Enchiladas  
mit Avocadocreme ..... 56  
Hongkong-Fisch mit Lauch ..... 18  
Lachs-Topf, provenzalischer ..... 37  
Mexiko-Buffer ..... 72  
Red Snapper mit  
Orangen-Curry-Sauce ..... 60  
Salsa Burger ..... 73  
Scampi „Bombay“ ..... 12  
Wokgemüse mit Lamm, scharfes ..... 16

## 5,5 🌶️ Points

Hühner-Curry, rotes ..... 14  
Paella ..... 36  
Piri-Piri-Tortilla ..... 31  
Putenfilet mit Preiselbeersauce ..... 70  
Schweinefleisch süß-sauer ..... 11  
Schwertfisch in Safransauce ..... 33  
Tandoori-Hähnchen ..... 9

## 6 🌶️ Points Seite

Entenbrust mit Broccoli und Mandeln ... 5  
Quiche mit Tomaten-Petersiliensalat .. 44  
Stifado ..... 53

## 6,5 🌶️ Points

Bohnen mit Chorizo  
und Minze, dicke ..... 49  
Empanadas mit grüner Chilisauce ..... 69  
Fisch auf Curry-Reis ..... 20  
Schafkäse mit Salat „Rhodos“,  
überbackener ..... 54  
Vitello Tonnato ..... 52

## 7 🌶️ Points

Gyros mit Fladenbrot ..... 46  
Hähnchen, karibisches ..... 66  
Knoblauch-Hähnchen mit  
würzigen Kartoffeln ..... 58

## 8 🌶️ Points

Lammkoteletts, griechische ..... 34  
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung .... 27

## 8,5 🌶️ Points

Coq au Vin ..... 30

# REZEPTE OHNE FLEISCH UND FISCH

## Seite

Bauernsalat „Kreta“ ..... 39  
Empanadas mit grüner Chilisauce ..... 69  
Gemüse-Antipasti ..... 32  
Gemüse-Curry, indisches ..... 6  
Gemüse-Enchiladas  
mit Avocadocreme ..... 56  
Gemüse Indonesia ..... 24  
Gemüse „Karibik“, eingelegtes ..... 62  
Mexiko-Buffer ..... 72  
Nasi Goreng ..... 15  
Nudeln „Thai“, gebratene ..... 22  
Quiche mit Tomaten-  
Petersiliensalat ..... 44  
Penne all'arrabiatta ..... 42  
Piri-Piri-Tortilla ..... 31  
Potage au Roquefort ..... 47  
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung .... 27  
Reissalat „Hot and Spicy“ ..... 59  
Salat „Florida Keys“ ..... 67  
Salat „Verde“ mit Ricottasauce ..... 50  
Schafkäse mit Salat „Rhodos“,  
überbackener ..... 54  
White Gazpacho ..... 71